

REALIDADES DE LA FAMILIA

Cómo Ayudar al Niño con un Ataque de Rabia

Cuando se oye que niños matan a otros niños uno puede pensar "yo no conozco a ningún niño capaz de hacer algo así".

Muy a menudo los noticieros nos confirman que los niños y los jóvenes pueden llegar a ser violentos y hasta implacables. Como padres, familias, maestros y miembros de la comunidad nos preguntamos ¿Qué podemos hacer para ayudar a los niños a lidiar con sus sentimientos de rabia, de frustración y de furia?

Algunos jóvenes se hacen violentos porque no ven otras formas de expresar lo que están sintiendo en ese momento. Ellos no pueden prever las consecuencias de sus actos violentos.

Estos consejos pueden ayudarle a reconocer a un niño que se está reprimiendo o que es explosivo ante las frustraciones cotidianas:

- **Escuche al niño sobre sus sentimientos y esté dispuesto a conversar sobre cualquier tema.** Los jóvenes de hoy enfrentan problemas de adultos tales como el amor, el sexo, las relaciones, los fracasos y el rechazo. Desafortunadamente, sus cuerpos y sus mentes sencillamente no están preparados para estas presiones.

- **Conforte y consuele. Hágale saber al niño que le preocupan sus problemas.** Demuéstrele que tiene confianza en sus habilidades para enfrentar los contratiempos de la vida.

- **Dígale al niño que todo el mundo siente furia muchas veces.** Convérsele sobre la última vez que usted mismo se sintió realmente furioso y como enfrentó esa situación de una manera positiva.

- **Aliente al niño a cambiar y a dedicar más tiempo a hacer cosas que realmente le gusten, como practicar deportes, pasear al perro o leer un libro.** Un cambio de actividad puede cambiar el enfoque de sus pensamientos y ayudar a aliviar algunos de esos sentimientos de rabia.

- **Enséñele habilidades básicas para resolver problemas.** Cuando surjan situaciones que lo alteren, el niño que ha adquirido estas habilidades estará más dispuesto a pensar en las consecuencias de sus actos, y como resultado, podrá recurrir a algo mejor que la violencia.

- **Observe cómo reacciona usted mismo a su propia frustración.** Está dando un buen ejemplo? Le



gustaría ser imitado por un niño que lo admira?

- **Reconozca el buen comportamiento.** Cuando un niño reaccione a la furia de manera positiva, alabe su reacción. Aproveche toda oportunidad para reforzar lo positivo. Haga que el niño se de cuenta de sus propios talentos y habilidades.

Si ninguna de estas estrategias funciona y el niño permanece alterado o retraído por largo tiempo, busque ayuda. Hable con su médico o pediatra. Juntos pueden decidir si el niño y la familia necesitan ayuda de alguien con entrenamiento en salud mental.

La *Campaña Cuidando la Salud Mental de Todos los Niños* (Caring for Every Child's Mental Health Campaign) quiere que los padres, familiares y todos aquellos que cuidan de los niños entiendan que su bienestar físico y mental es de suma importancia. Esta campaña es parte del Programa Comunitario de Servicios Integrales de Salud Mental para los Niños y sus Familias (The Comprehensive Community Mental Health Services for Children and Their Families Program) del Centro de Servicios de Salud Mental (Center for Mental Health Services) del gobierno federal.

Para mayor información sobre la salud mental de los niños, favor llamar al 1-800-789-2647 (línea gratis) o si desea obtener una copia del catálogo de publicaciones (CA-0000) visite la página en el internet www.mentalhealth.org/child. El Centro de Servicios de Salud Mental (Center for Mental Health Services) del gobierno federal, es una agencia de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services).